

Ⅱ. 平成28年度私立大学研究ブランディング事業

「中小企業従業員への運動指導による 体力向上・医療費削減・地域活性化の実証的研究を通じたブランド構築」

松本大学

1. 概要

〔事業名〕

中小企業従業員への運動指導による体力向上・
医療費削減・地域活性化の実証的研究を通じた
ブランド構築

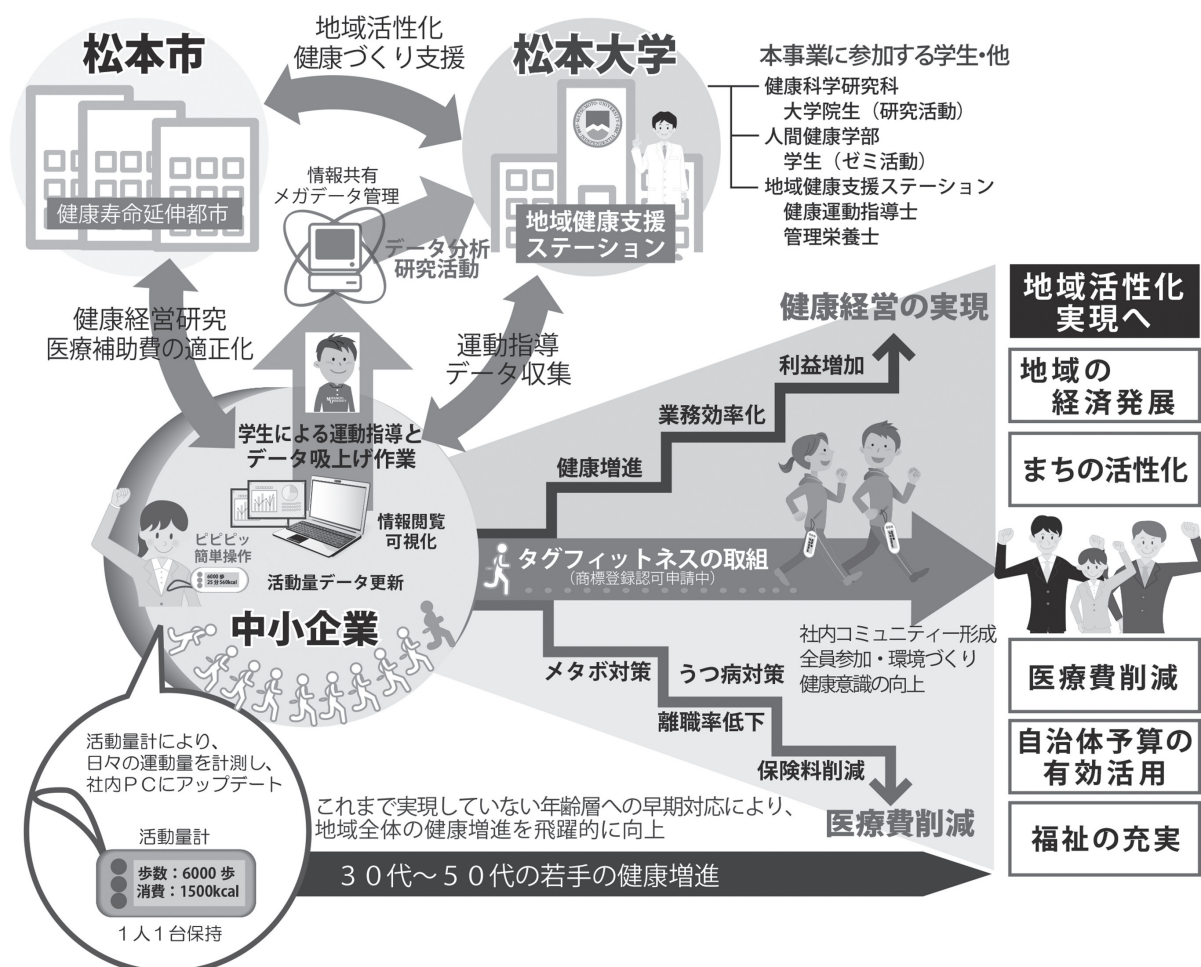
〔参画組織〕

人間健康学部、健康科学研究科、地域健康支援ステーション、松本市健康経営研究会

〔事業概要〕

本事業では、まず、本学の地域健康支援ステーションが開発した「タグフィットネス」(商標登録認可申請中)と運動指導をエア・ウォーター(株)などの従業員に実施して、体力・メンタル両面における改善効果と医療費等の削減効果を明らかにし、さらに他の中小企業にも広げ、それによる地域活性化について究明する。「地域貢献」を基本理念に掲げる本学を、医療費削減などを企図した本事業によって、他に抜きん出た存在(ブランド)にする。

〔イメージ図〕



2. 事業内容

(1) 事業目的

〔事業の目的〕

松本大学(以下、本学)が周辺自治体や地域住民と連携し実施してきた運動処方による健康づくりを、これまでの高齢者に加え、体力低下の始まる30歳代後半から50歳代までの企業従業員=「現役世代」を対象に展開する。それによって体力向上とADL(Activities of Daily Living=日常生活活動動作)機能の維持・向上を図るとともに、それが医療費や保険料などの削減に結び付くことを明らかにし、さらに、健康経営実施企業数の増加に伴う健康づくり市場の拡大や健康運動指導士の雇用創出をはじめ、当該企業とその立地する地域を元気にし活性化することについても究明する。

〔自大学、外部環境、社会情勢に係る現状・課題〕

今日、我が国は超高齢化社会を迎えており、それに伴って国民総医療費が40兆円にまで急速に増加して、100兆円弱の国家財政を圧迫しつつある。そこで、医療費削減に向けた取組が、「健康寿命延伸都市」を宣言している松本市をはじめ、全国各界・各地で行われている。本学でも、そうした社会的状況を踏まえ、平成19年に、「食と栄養」・「運動とスポーツ」両面から健康づくりに取り組む管理栄養士や健康運動指導士といった人材育成を柱とする人間健康学部を設置した。以降、人材育成に必要な演習科目における現場実習を兼ねて自治体の開催する健康教室に支援に入るなど、地域住民の健康づくりに積極的に関与してきているが、その多くは高齢者に限られている。そうした取組は地域住民及び行政などから大変好評であり、運動教室参加者の医療費が一般市民に比べて軽減されたという研究結果もすでに得ている。しかし、広く知られているように体力低下は30歳代後半から始まっており、60歳代からの取組では不十分である。したがって、企業などに勤める従業員=「現役世代」に対しどのようにして運動指導を行うかということが大きな課題として残っていた。

〔現状・課題の分析内容と研究テーマの関連〕

平成27年11月のメンタルチェックの法制化を機に注目されるようになった「健康経営」(企業が従業員の健康づくりを積極的に推進するという考え方、取組)であるが、上記のように「現役世代」に対する取組、とりわけ中小企業独自の取組は財政的にも人的にも困難である。本研究は、この課題解決を念頭に

おいたものである。中小企業と連携し、本学の地域健康支援ステーションが開発した、ウェアラブル端末の活動量計を用いて運動状況・効果に関する個人のデータをパソコン上に集積し可視化することで、仲間意識に訴えて運動意欲の向上と継続性の保持を図る「タグフィットネス」(商標登録認可申請中)を実施して、ADL機能の維持・向上とメンタル面での改善効果とともに、保険料や医療費の削減効果を明らかにし、さらに、当該企業はもとより、それが立地する地域社会の活性化効果について究明する。

〔大学ブランドとしてのテーマ設定〕

本学は平成14年に、長野県、松本市をはじめとする周辺自治体、そして学校法人松商学園が3分の1ずつ財政負担して設立され、公立的な性格を有しているため地域立大学と自認している。そうした経緯から教育・研究の基本理念として「地域貢献」を掲げ、周辺自治体と多様な連携事業・活動に取り組んできている。それが全国レベルで評価されたのが、文部科学省の「地(知)の拠点大学による地方創生事業(Center of Community=COC)」に選定されたことである。連携事業・活動の内容は、「ひとづくり」「まちづくり」「健康づくり」の3つから成っている。本事業は、本学の基本理念である地域貢献を、「健康づくり」分野においていっそう促進しようとするものであり、本学が打ち出すテーマとして適切かつ適確であると判断する。

(2) 期待される研究成果

〔期待される研究成果〕

被験者が身に付けたウェアラブル端末の活動量計から得られる1日単位の歩行数や消費カロリーなどのデータを、パソコン上のグループコンペサイト(以下、GC)に集め表示する。GCによって、所属部署などを超えて被験者間にコミュニティ(仲間関係・意識)が形成され、データの可視化が競い合いを促すなど、内発的動機付けがなされることで運動に積極的かつ持続的に取り組むようになり、より高い効果を得ることが期待できる。くわえて、互いのデータや運動状況について会話が弾むなど被験者間のコミュニケーションが活発化することで、孤立感や不安感、無気力感が軽減されるなどネガティブな気分状態が改善され、メンタルヘルスの阻害要因を減少させることができる。以上のような心身両面にわたる効果が得られる「タグフィットネス」を継続的に行うことで、体力向上はもとより、人間関係や職場の雰囲気を持良させ、罹患

者や休職者の減少、さらには医療費や保険料の削減などを図ることができる。

〔成果の測定方法〕

本研究の検証期間は平成28年10月1日から平成33年3月31日までの5年間とし、被験者は、1年目は産業ガスメーカーのエア・ウォーター(株)の従業員約60名、以降、漸次対象企業・従業員を増やし、3年目には少なくとも12社・260名程度とする。運動量データ抽出方法として、起床後から就寝前まで常に活動量計を装着するよう指導し、2週間に一度各自の活動量計データを、各職場に配置したパソコンで吸い上げクラウドサーバーに転送する。それを基に、活動量計とGCの活用が身心両面及び医療費に及ぼす影響を把握するため、身体面では3ヶ月に一度、体重・体脂肪率・安静時血圧などを測定し、精神面については6ヶ月に一度、感情プロフィール(POMS)検査を実施する。そのうえで、医療費や健診受診の有無等の個人データについて、本取組前後で比較し各項目の関連を解析する。

〔研究成果が貢献・寄与する範囲〕

研究は、事業1年目はエア・ウォーター(株)の従業員に実施し、2年目は池の平ホテル&リゾートの従業員約50名にも拡げ、3年目からは松本市の健康経営研究会に加盟する企業、少なくとも10社、従業員150名程度を対象に実施する。このようにして事業所単位あるいは企業対抗形式に拡大できれば、それらが立地する地域に活気が生まれる地域活性化効果も期待できる。さらに、それが全国に広がれば、今日の重要課題である40兆円を超える国民総医療費の削減にもつながっていくものと確信し、大いに期待している。

〔全学的な優先課題としての適切性〕

本事業が、本学の基本理念である地域貢献を健康づくり分野でいっそう促進し、本学のブランド構築を促す絶好の取組であるという点について、人間健康学部教授会及び健康科学研究科委員会の検討を経て、研究部門の統括部署である研究推進委員会並びに本学の最高意思決定機関である全学協議会においても共通理解・認識に至り、それぞれ了承され、最終的には学長が実施を承認している。

〔自己点検・評価及び外部評価の実施体制〕

本事業の実施状況、成果については、研究推進委員会に半期に一度報告し、本学の「自己点検・評

価報告書」及び「アニュアル・レポート」(共に年1回発行)に執筆、掲載する。また、本事業に対する評価指標を設定し、外部評価委員会の点検・評価を受け効果を測定し、研究・事業に修正・変更を加えていく。

(3) ブランディングの取組

〔学内外に広報する方法〕

今後、自己点検・評価委員会の下にブランディング事業推進部会(仮称)を設置し、担当事務局を明確にし、広報委員会と連携し戦略的な広報活動につながる体制を構築していく。

本事業の成果や社会的意義については、まず、松本市の健康経営研究会と共同してシンポジウム等を開催し、事業の全体像を社会的に公表しその成果を世に問うとともに、広報効果の向上を図る。そのうえでホームページに本事業に関するサイトを特設し、また「タグフィットネス」と運動指導の実際を収録したDVDを制作し、広く普及していく。くわえて、「健康寿命延伸」を市政の最重要課題と位置付けている松本市の広報誌などでも広く周知される。また、本学の広範多岐にわたる地域活動・事業は、日ごろから『信濃毎日新聞』(長野県内の普及率56%強)や『市民タイムス』といったローカル紙にとって格好の報道源になっており、本事業の成果や効果もまた、当然紙面を大きく飾ることになる。それは、長野県内のテレビ・ラジオ各局も同様であり、本事業もまた地域に密着した話題として必ずや報道対象として取り上げられることになるはずである。

以上は、本学のある松本市あるいは長野県に所在し本学と密接な関係にあるメディアを想定したものであるが、2-(1)「事業目的」で述べたように、40兆円を超えようという国民総医療費の削減は国政にとっても待ったなしの重要課題であり、その削減効果が明らかになれば、多くのマスコミ・メディアが注目し大々的に報道されるのは間違いなく、その広報効果は絶大なものになる。平成27年11月のメンタルチェックの法制化を機に健康経営が注目されるようになっており、本事業の「タグフィットネス」が、体力面は当然のことながらメンタル面でもストレス要因を軽減する予防的効果を持っていることが実証されれば、中小企業を中心に注目され、各種マスコミ・メディアに取り上げられるのは多言を要さない。

〔大学のブランディングにつなげていく展望〕

以上のような形で本事業が社会的評価を受けるならば、「地(知)の拠点大学による地方創生事業

(COC)」採択校としての本学の位置を揺るぎないものにし、それをいっそう強化するはずである。本事業において、健康づくり分野で確固たる位置付けを手ででき秀でた存在として認められることは、すなわち、地域貢献を基本理念に掲げる本学を、比類なき抜きん出たブランド大学に押し上げることになることと確信している。

3. 事業実施体制

本事業に関する学内の実施体制及び自己点検・評価体制、外部評価体制、学外との連携体制の概略は、下図のとおりである。

〔事業の学内実施体制〕

本事業は、人間健康学部教授会(7月20日開催)及び、研究推進委員会並びに全学協議会(共に7月27日開催)において検討、了承され、最終的に学長によって承認されている。具体的には、本学人間健康学部長を責任者に、同学部スポーツ健康学科(教員11名、助手1名)と同学部に附置されている地域健康支援ステーション(健康運動指導士・管理栄養士・嘱託事務職員各1名)を中心に、健康科学研究科(教員9名、ただし全員が同学部教員を兼務)及びそれぞれに所属する学生(30名程度)と院生(5名前後)の協力・共同による実施体制をとって進める。なお、予算の執行・管理については、本学事務局管理課の下で執行する。

〔自己点検・評価体制及び外部評価体制〕

上記学内における承認の際、事業の実施状況、

成果などについて、研究部門の統括部署である研究推進委員会に半期に一度あるいは必要に応じて報告し点検・評価を受けること及び、年に一度定期発行している「自己点検評価報告書」及び「アニュアルレポート」に執筆、掲載することが確認されている。また、地元自治体・住民代表・企業・教育界関係者などから構成される外部評価委員会にも、PDCAサイクルに基づいた報告書を作成、提出して点検・評価を受け、出された意見や指摘などを参考に適宜研究・事業に修正・変更を加えていく予定である。

〔学外との連携体制〕

学外との連携の要は、「健康寿命延伸都市」を掲げ様々な施策を展開しつつある松本市が平成27年に中小企業の従業員の健康づくりを進めるために設置した、松本商工会議所、松本市勤労者共済会、全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部、松本大学の五者からなる「健康経営研究会」である。まず、事業実施初年度の平成28年度下期には、産業ガスメーカーのエア・ウォーター(株)従業員を対象に開始し、事業3年目の平成30年からは、同研究会を介して松本商工会議所加盟中小企業の中から少なくとも10社、従業員150名程度を選定して実施する。また、事業中のアンケート調査及び成果報告に際しては、同研究会と共同しより広範かつ正確なデータ収集と、成果の敷延化を企図して取り組む。

4. 年次計画

※記載省略

